

THEORIEPROGRAMM ZUR KUP-PRÜFUNG TÆKWONDO



Graduierungssystem im Taekwondo (Dan Kup Jedo)

Innerhalb des Traditional Taekwon-Do gibt es ein Rangsystem für Schüler und Meister. Die Schülerstufen werden Kup genannt, die Grade der Meister heißen Dan. Dieses System dient der Einteilung der Schüler beim Training, sowie in die verschiedenen Klassen bei Meisterschaften. Gleichzeitig übt jede Farbe eine entsprechende spirituelle Ausstrahlung auf den Schüler aus und verpflichtet ihn dadurch auch seiner Graduierung gerecht zu werden.

Um nun Stufe für Stufe weiterzukommen und den dafür entsprechenden farbigen Gürtel tragen zu dürfen, muss der Schüler das für die einzelnen Stufen erforderliche Können vorweisen. Um dieses festzustellen legt er in gewissen Zeitabständen eine Prüfung ab. Bei Bestehen der Prüfung bestätigt eine Urkunde den Eintritt in die nächste Stufe.

Die Zeitabstände zwischen den einzelnen Prüfungen betragen im günstigsten Falle etwa vier Monate. Voraussetzung hierfür ist ein regelmäßiges, wöchentliches Training von mindestens sechs Stunden.

Jeder Anfänger beginnt mit dem 10. Kup (dies ist die unterste Schülerstufe), der 1. Kup dagegen steht kurz vor dem 1. Dan (Meistergrad). Jeweils zwei Kup-Graduierungen werden durch eine andere Gürtelfarbe bezeichnet.

Die verschiedenfarbigen Gürtel zeigen die Entwicklung des Schülers und stehen symbolisch gesehen für die vier Jahreszeiten.

Wie in der Natur sollen alle Gürtel auch nur als Wachstumsphasen betrachtet werden, die ebenso natürlich sind wie Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Die Meistergrade sind aufsteigend nummeriert. Die Träger des 1. bis 4. Dan werden Meister (Sabum) genannt. Die Träger des 5. bis 9. Dan werden Großmeister (Sabum-Nim) genannt und sind als einzige von der Weltorganisation des Taekwondo berechtigt, als Lehrer in der ganzen Welt tätig zu sein.

Nach außen hin ist der Dan-Grad im Traditional Taekwondo nicht mehr am Gürtel erkennbar. Er sollte aber in den Leistungen und im Ansehen seines Trägers sichtbar werden.



Daher steht weiß für den Anfänger, den Unwissenden und symbolisiert die Farbe des Winters. Im Winter lässt die Natur alle Äußerlichkeiten fallen und sammelt innerlich viel Kraft, um im Frühjahr neues Leben hervorzubringen.

Öffnet und erweitert, löst die Gefühle von Begrenztheit. Weiß aktiviert das Kronen- oder Scheitel-Chakra, dieses hat die Aufgabe Seele, Geist und Körper in Harmonie zu bringen.



Das Gelb symbolisiert den im Winter vorbereiteten Erdboden, der einmal Früchte tragen soll. Der Träger dieser Farbe hat also die Grundlagen für das spätere Wachstum (Erfolg) schon geschaffen.

Belebt die Nerven und bringt heitere Gelöstheit. Gelb aktiviert das Solar Plexus- oder Milz-Chakra, dieses ist Ausgangspunkt für zwischenmenschliche Beziehungen.



Grün, die Farbe des Frühlings und des Wachstums, zeigt dass bereits erste Knospen (kleine Erfolge) sichtbar sind. Der Träger dieser Farbe hat schon aufsteigendes Leben aus den Grundlagen hervorgebracht.

Vermittelt ein Gefühl von Frieden und Harmonie. Grün aktiviert das Herz-Chakra, dieses ist das Zentrum der Liebe und der Heilkräfte.



Blau deutet auf die Farbe und Weite des Himmels hin und deutet an, dass neben der körperlichen auch eine geistige Entwicklung (Horizontenerweiterung) stattgefunden hat, die letztendlich auch zu Höherem befähigt.

Schenkt Ruhe und Weite, öffnet den Geist für spirituelle Inspiration. Blau aktiviert sowohl das Hals- als auch das Stirn-Chakra (drittes Auge). Das Hals-Chakra dient als Brücke zwischen Denken und Fühlen. Das dritte Auge steuert die Geisteskräfte und den Willen.



Die Signalfarbe Rot bedeutet "Achtung", hier entsteht etwas Bedeutendes. Etwas Großes ist in Vorbereitung. Es ist die Farbe, der Sonne und des Sommers, der Zeit des Blühens und des Reifens. Wie im Sommer sind die Früchte schon zu sehen, sie müssen aber noch reifen. Der Träger dieser Farbe hält den höchsten Schülergrad.

Belebt und wärmt das Herz, bringt Vitalität und Lebenskraft. Rot aktiviert das Wurzel oder Basis-Chakra, dieses hat die Aufgabe Erdverbundenheit her zu stellen.



Das Schwarz des Meisters (Sabum) steht für die Farbe des Herbstes, die Zeit der Reife und der Ernte. Sie schließt alle Farben in sich ein und verpflichtet den Träger der Achtung und dem Respekt seiner Schüler gerecht zu werden.

Zum 9. Kup

Geistige Hintergründe des Taekwondo

Was bedeutet Tae Kwon Do?

Koreanischer Weg zur Selbstverteidigung

Was heißt Tae Kwon Do?

Tae: Springen, stoßen und schlagen mit den Füßen

Kwon: Faust- und Handtechniken

Do: Geistige Entwicklung

Woher kommt Taekwondo?

Südkorea

Wie heißt der Trainingsraum?

Dojang

Wie heißt der Taekwondo-Anzug?

Dobok

Wie heißt der Gürtel?

Ty

Körperzonen:

Tiefteil: Heißt Arae und ist die Höhe unter dem Bauchnabel abwärts.

Mittelteil: Heißt Momtong und ist die Höhe vom Bauchnabel bis Schlüsselbein.

Hochteil: Heißt Olgul und ist die Höhe vom Schlüsselbein aufwärts.

Deutsche und koreanische Bezeichnungen

Kleine Vorwärtsstellung

Ap Sogi

Große Vorwärtsstellung

Ab Kubi

Rückwärtsstellung

Dwit Kubi

Achtung

Chariot

Grüßen

Kyongne

Startstellung

Junbi

Beginn/Anfang

Sijak

Meister/Lehrer

Sabom

Zum 8. Kup

Geistige Hintergründe des Taekwondo

Was ist das Kukkiwon?

Die Zentrale des Weltverbandes WTF in Seoul, Korea

Warum verbeugen wir uns, wenn wir die Halle betreten?

Wir begrüßen die Trainer und Mitschüler und konzentrieren uns nur auf das Training!!!

Zähle bis Zehn auf Koreanisch!

1-hana, 2-dul, 3-set, 4-net, 5-daseot, 6-Yosot, 7-Ilgob, 8-Yodol, 9-Ahop, 10-Yol

Wann ist Taekwondo nach Deutschland gekommen und durch wen?

Im Oktober 1965 durch General Choi, Hong Hi

Was sind Hyong und Poomsae?

Bewegungsformen:

Von alters her werden Hyong und Poomsae dazu benutzt, Techniken zu erlernen, sie zu Abwehr und Angriff miteinander nach einem bestimmten Muster zu verbinden und dabei gleichzeitig Bewegung und Atmung aufeinander abzustimmen. Kampf gegen einen imaginären Gegner.

Was bedeutet Chong Ji Hong?

Chong Ji heißt wörtlich übersetzt: ‚Der Himmel – Die Erde‘.

Chong Ji wird in Asien als die Schöpfung der Welt oder als Beginn der Menschheit gedeutet. Aus diesem Grund ist Chong Ji die erste Hyong, die von den Anfängern gelaufen wird. Chong Ji besteht aus zwei gleichen Teilen, der eine stellt die Erde, der andere den Himmel dar.

Deutsche und koreanische Bezeichnungen

Vorwärtstritt

Ap Chagi

Spanntritt

Paltung Chagi

Abwärtstritt

Naeryo Chagi

Seitwärtstritt

Yop Chagi

Tiefblock

Arae Makki

Kopfblock

Olgul Makki

Mittelteil Fauststoß

Momtong Jirugi

Außensichel

Bakkat Chagi

Innensichel

An Chagi

Mittelteilblock Innenseite

Momtong An Makki

Zum 7. Kup

Geistige Hintergründe des Taekwondo

Wie heißt unser Sportfachverband?

NTU – Niedersächsische Taekwondo Union

DTU – Deutsche Taekwondo Union

WTF – World Taekwondo Federation

Nenne die zu erreichenden Ziele im Taekwondo

- *Höflichkeit*
- *Integrität*
- *Durchhaltevermögen*
- *Selbstdisziplin*
- *Unbezwingbarkeit.*

Dojang – Regeln

Tradition:

- ✓ *Erscheine rechtzeitig vor dem Training.*
- ✓ *Verneige Dich bei jedem Betreten und Verlassen des Dojang.*
- ✓ *Vermeide unnötiges Sprechen während des Trainings.*
- ✓ *Halte den Dojang sauber.*
- ✓ *Die Einnahme alkoholische Getränke ist verboten.*
- ✓ *Die Einnahme von Nahrungsmitteln ist verboten.*
- ✓ *Rauchen ist im Dojang untersagt.*

Höflichkeit:

- ✓ *Behandle Deinen Trainer und Trainingspartner mit Respekt.*
- ✓ *Sei stets höflich und hilfsbereit.*
- ✓ *Benutze keine Kraftausdrücke und fluche nicht.*
- ✓ *Verlasse nicht den Dojang ohne Erlaubnis des Trainers.*
- ✓ *Halte dich an die Anweisungen des Trainers.*

Kleidung und Aussehen:

- ✓ *Trage einen weißen und sauberen Dobok.*
- ✓ *Trage keine Schuhe (außer mit Erlaubnis des Trainers).*
- ✓ *Trage keinen Schmuck wie z. B. Uhren, Ketten, Ohrringe, etc.*
- ✓ *Trage keine offenen Haare (Haarspange oder Haargummi verwenden).*
- ✓ *Achte auf einen korrekt gebundenen Gürtel.*
- ✓ *Achte auf Körperpflege, besonders Finger- und Fußnägel müssen kurz sein.*

Zum 6. Kup

Geistige Hintergründe des Taekwondo

Was unterscheidet uns vom japanischen Karate?

Die perfekten Fußtechniken!

Was bedeutet die SÜD-Koreanische Flagge?

Das SÜD-Koreanische Wappen ist das rot-blaue Ying-Yang-Zeichen, das bereits dem damaligen koreanischen Kaiserreich als Nationalabzeichen diente. Umgeben ist das Zeichen von vier schräggestellten Zeichen aus der Pakwaschrift, stehend für Himmel, Wasser, Feuer und Erde, sowie den vier Himmelsrichtungen.

Nach welchem System kämpfen Wir?

Nach dem Brasilianischem K.O.-System

Was ist K.O.?

Wenn ein Kämpfer durch einen regulären Treffer getroffen, kampfunfähig ist und der Kampfleiter in Sekundenintervallen bis zehn gezählt hat.

Welche Schutzbestimmungen gibt es bei einem K.O.?

Wenn ein Kämpfer durch auszählen, oder nach Ablauf der Minutenfrist durch Trefferwirkung kampfunfähig ist, egal ob regulär oder regelwidrig, tritt eine Sperre, vom Arzt verordnet, vom Tag des K.O. für vier Wochen ein.

Deutsche und koreanische Bezeichnungen

Halbkreisfußtritt

Gesprungener Vorwärtsfußtritt

Gesprungener Seitwärtstritt

Doppel-Handkantenblock

Handkantenschlag

Doppelfauststoß

Große Parallelstellung

Dolyo Chagi

Twio Ap Chagi

Twio Yop Chagi

Sonal Momtong Makki

Sonal Chigi

Dubeon Jirugi

Juchum Sogi

Zum 5. Kup

Notwehr Und Notwehrüberschreitung!!!!

- a) *Was ist Notwehr?*
- b) *Was ist eine Notwehrüberschreitung?*

Das Recht auf Notwehr ist im Strafgesetzbuch (StGB) gesetzlich

verankert. §32 StGB lautet:

- a) *Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.*
- b) *Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.*

§ 33 StGB Notwehrüberschreitung

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

Grundsätzlich ist zu sagen:

Der Angriff kann sich gegen Gesundheit, Leben, Besitz und Ehre von der eigenen Person oder einer anderen Person richten. Eine Notwehrhandlung muss der Schwere des Angriffs angemessen sein. Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss gewahrt sein. Die Abwehr darf nur zum Ziel haben, den Gegner von seinem Angriff abzubringen oder ihn vor einem erneuten Angriff zu stoppen.

Überschreitet man die Grenzen der Notwehr, so ist man zum Schadenersatz verpflichtet. Handelt der Verteidiger jedoch in Bestürzung, Furcht oder Schrecken, dann ist eine Übertretung nicht strafbar. Ferner ist es von Vorteil, wenn man für eine Notwehrhandlung Zeugen benennen kann.

Eine Notwehrsituation besteht, wenn der Angriff gerade beginnt oder sein beginn unmittelbar bevorsteht.

Wer absichtlich einen Angriff provoziert und in die nun vorhandene Notwehrlage den Angreifer verletzt, handelt nicht in Notwehr.

Die Problematik der Notwehr soll natürlich nicht dazu führen, dass man aus Angst vor einer etwaigen Bestrafung auf eine Selbstverteidigung verzichtet. Wer grundlos angegriffen wird, darf sich selbstverständlich verteidigen.

Zum 4. Kup

Wettkampf:

Wie groß ist die Kampffläche laut WTF?

Die Kampffläche hat die Ausmaße von 8m x 8m. Um die Kampffläche herum befindet sich ein Sicherheitsbereich. Dieser muss 1m und kann 2m breit sein.

Wie ist die reguläre Kampf- und Pausenzeit?

Herren, Damen, Jugend A: 3 Runden á 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.

Jugend B; C; D: 3 Runden á 1,5 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.

Wie setzt sich ein Kampfgericht zusammen wenn keine elektronischen Schutzwesten benutzt werden?

2 Vorsitzende, 1 Zeitnehmer, 4 Punktrichter, 1 Kampfleiter

Erlaubte Techniken

a) Fausttechniken: Techniken mit geballter Faust, d.h. mit den Knöcheln des Zeige- und Mittelfingers, ohne Berücksichtigung des Schlagwinkels oder Schlagweges.

b) Fußtechniken: Techniken mit den Teilen des Fußes unterhalb des Fußknöchels.

Erlaubte Angriffsflächen

a) Rumpf: Angriffe auf den durch die Weste bedeckten Teil des Körpers. Faust- und Fußtechniken sind erlaubt. Angriffe auf die durch die Kampfweste ungeschützte Rückenpartie sind nicht erlaubt.

b) Kopf: Es sind nur Angriffe oberhalb des Schlüsselbeins mit Fußtechniken erlaubt.

Wie viele Punkte gibt es für Welche Angriffe?

a) Ein (1) Punkt für einen Treffer auf die Kampfweste

b) Zwei (2) Punkte für einen Treffer mit einer Drehtechnik auf die Kampfweste

c) Drei (3) Punkte für einen Treffer am Kopf.

Wie viele Verfehlungen gibt es? Und welche sind das?

Kyong-go: Verwarnungen – ½ Minuspunkt

1) Fassen, 2) Kniestoß, 3) Simulieren, 4) Schieben, 5) Klammern, 6) Anzeigen von Treffern oder Punktabzügen, 7) Übertreten der Wartelinie, 8) Treten auf Bein und Fuß, 9) Äußern von unerwünschten Bemerkungen bzw. unsportliches Verhalten, 10) absichtliches Hinfallen, 11) absichtlicher Angriff auf die Genitalien, 12) Schlagen mit der Faust ins Gesicht, 13) Zukehren des Rückens.

Wie viele schwere Verfehlungen gibt es?

Gam-jeom: 1 Minuspunkt

Angriff auf den zu fall gekommenen Gegner, 2) grobes unsportliches Verhalten vom Kämpfer oder Betreuer, 3) Angriff auf Rücken, 4) Schwerer Angriff mit der Hand zum Kopf,

5) Übertreten der Grenzlinie, 6) Kopfstoßen, 7) Werfen des Gegners

Deutsche und koreanische Bezeichnungen Wettkampf

Kommando für Anfangen

Sijak

Kommando für Trennen

Kalyo

Kommando für Weiterkämpfen

Gesok

Kommando für Runden- oder Kampfende

Guman

Kommando für Zeitstopp von einer Minute

Geshi

Kommando für eine Verwarnung

Kyong-go

Deutsche und koreanische Bezeichnungen

Koreanische Flagge

Taeguk

Bruchtest

Kyok Pa

Selbstverteidigung

Hosinsul

Einschritt-, Zweischritt-, Dreischrittkampf Ilbo-Taeryon, Ibo-Taeryon, Sambo-Taeryon

Zum 3. Kup

Geistige Hintergründe des Taekwondo

Aus welchen Elementen setzt sich die Theorie der Kraft zusammen?

- a. Reaktionskraft
- b. Konzentration
- c. Gleichgewicht
- d. Atemkontrolle
- e. Schnelligkeit
- f. Masse

(Kraft = Masse x Geschwindigkeit)

Nenne die Regeln für den Schüler!

- a. Ein guter Schüler muss bereit sein, seiner Kunst und seinem Lehrer Opfer (Zeit, Einsatz, usw.) zu bringen;
- b. Man muss den Gürtelinhaber niedrigen Ranges immer ein Vorbild sein (auch außerhalb des Trainings!!!);
- c. Man sollte dem Trainer gegenüber loyal sein;
- d. Dem Lehrer gegenüber darf es nie an Respekt fehlen lassen;
- e. Ein Schüler muss immer lernwillig sein und bereit sein, Fragen zu stellen;
- f. Nie darf es zu einem Vertrauensbruch kommen

Beeinträchtigt Rauchen den Sportler?

Sportler sollten nicht rauchen, da die Trainingserfolge zu einem Teil durch die negativen Effekte des Tabaks zerstört werden. Außerdem beeinträchtigt das Rauchen den Appetit, den Geschmacks- und Geruchssinn, den Schlaf usw. - alles wichtige Faktoren für den Menschen.

Unmittelbare Folgen nach ca. einer Woche Raucherstopp

- besseres Atmen
- bessere Kondition
- weniger Reizhusten

Auf längere Sicht:

Verringertes Risiko für Herzkrankheiten insbesondere der Blutgefäße (Thrombose / Raucherbein), des Gehirns und der Knochen.

Verringertes Risiko für einige Krebserkrankungen.

Verringertes Risiko für Krankheiten der Atemwege.

Merke: Eine Möglichkeit für einen Raucher das Leistungsvermögen zu steigern, besteht darin, mit dem Rauchen aufzuhören!

Beeinträchtigt Alkohol den Sportler?

Der Alkohol verschlechtert das körperliche Reaktionsvermögen und das allgemeine Urteilsvermögen des Menschen. Alkohol wird zum größten Teil in der Leber verbrannt, die eines der Glukosedepot (Energiedepots) des Körpers ist. Der Genuss von Alkohol, der z.B. zu einem Promille-Gehalt im Blut führt, verschlechtert die Funktion der Leber und damit die Glukosefreisetzung während etwa 2 - 3 Tagen, d.h. das physische Leistungsvermögen, besonders bei langanhaltender Anstrengung (1 bis 1,5 Std. Training), ist während der entsprechenden Zeit nach dem Genuss von Alkohol herabgesetzt.

Merke: Der Genuss von Alkohol verschlechtert das Leistungsvermögen und erhöht das Risiko für Schäden (Leberzirrhose usw.)

Sport und Alkohol gehören absolut nicht zusammen.

Was ist Doping?

Unter Doping versteht man die Verwendung von unerlaubten Substanzen zur vorübergehenden Steigerung der sportlichen Leistung. Dabei werden häufig Anabolika missbraucht (Hormone). Während einer Kurzzeitbehandlung können diverse Nebenwirkungen auftreten, insbesondere eine Vermännlichung bei Frauen (vermehrter Bartwuchs, starker Aufbau von Muskeln).

Das Risiko für Verletzungen z.B. der Muskulatur steigt. Bei langanhaltender Behandlung können ernsthafte Schäden an inneren Organen wie Nebennieren, Leber usw. entstehen.